

Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

Утверждено
Приказом от 02.09.2024 № 472-уч

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Общая физическая подготовка»
(подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО)**

для учащихся 16 - 17 лет

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Срок реализации: 2024/2025 уч. г.

Разработчик: Мангилева Ольга Юрьевна, учитель физической культуры

Первоуральск 2024

Пояснительная записка

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает в себя упражнения (тесты), определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах и др.).

Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «ОФП (подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, рабочей программой «Физическая культура». Предметная линия учебников В.И.Ляха, 10 - 11 классы и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Программа предусматривает ориентацию на следующие ЦЕЛИ:

1. Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.
2. Повышение эффективности использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих ЗАДАЧ:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 часу, общий объем – 68 часов.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

Основные методы обучения – квалифицированный показ, объяснение, использование игрового метода, метода круговой тренировки.

Обучающийся должен знать:

- способы закаливания организма и организации активного отдыха;
- самостоятельно выполнять разминку и работать над освоенными ранее специальными навыками;
- соблюдать технику безопасности.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы занятий	Количество часов
1.	Основы знаний	3
2.	Двигательные умения и навыки:	55
	Бег 100 м	6
	Бег 2000 м	4
	Подтягивание из виса	6
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	4
	Прыжок в длину с места и с разбега	7
	Метание гранаты	6
	Бег на лыжах	6
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4
	Стрельба из пневматической винтовки	4
	Туристический поход с проверкой туристских навыков	4
3.	Спортивные мероприятия	10
	Итого	68 часов

№ занятия	ДАТА	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ
1		Основы знаний. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: цели, задачи, значение, виды испытаний (тестов).
2		Инструктаж по технике безопасности (охране труда) при проведении занятий в спортивном зале (инструкция № 031-2020). Вводный контроль (сдача исходных тестовых упражнений)
3		Бег на 100 м. Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорениями по 30-40 м.
4		Специальные беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт. Старты из различных исходных положений.
5		Линейные эстафеты с бегом с максимальной скоростью
6		Встречные эстафеты
7		Эстафеты с передачей эстафетной палочки по кругу
8		День эстафет по кругу (школьные соревнования между классами)
9		Подвижные игры с бегом («Вызов номеров», «Салки» и «Пятнашки», «Цепочка» и др.
10		Бег на 2000 м. Повторный бег на 200 м (время пребывания на дистанции 60-65 с). Подвижные игры
11		Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы
12		Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин.
13		Бег 2000 м «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО
14		«Кросс наций» (первенство школы по кроссу)
15		Подвижные игры с мячом и без мяча
16		Подтягивание из вися. Вис лежа на низкой перекладине на полусогнутых руках, подтягивание на низкой перекладине
17		Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу. Подтягивание с прыжка
18		Прыжком вис на согнутых руках на перекладине.
19		Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя, виса лежа хватом снизу, хватом сверху.
20		Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху
21		Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук
22		«Школьный силомер» (первенство школы по силовым упражнениям)
23		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола.

24		Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук.
25		Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка (гантели, набивной мяч)
26		Упражнения на развитие пассивной гибкости с помощью партнера (в парах)
27		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок вверх из упора присев, со взмахом рук вверх и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед
28		Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом)
29		Прыжок в длину через препятствие высотой 50 см (1 м от места отталкивания)
30		Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися в группе
31		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (высотой 30-40 см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания)
32		Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.
33		Прыжки в длину с разбега 8-10 шагов на результат
34		Прыжковый челлендж (первенство школы по прыжкам в длину с места)
35		Промежуточный контроль (сдача контрольных нормативов)
36		Метание гранаты на дальность. Имитация метания и метание гранаты способом «из-за спины через плечо»
37		Метание гранаты с места, с одного, двух, трех шагов
38		Отведение гранаты «прямо-вперед» на 2 шага на месте, в ходьбе, беге
39		Имитация и метание гранаты с четырех бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» или дугой «вперед-вниз-назад»
40		Метание гранаты с укороченного разбега на технику и на результат
41		Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага
42		«Снайперы» (первенство школы по игре в вышибалы)
43		Бег на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) с ускорениями на 30-метровых отрезках
44		Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом

45		Передвижение на лыжах до 3 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности
46		Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м.
47		Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью
48		Игры и эстафеты на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонка с выбыванием» и др.
49		Основы знаний. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями
50-52		«Президентские состязания» (школьный этап по многоборью)
53		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. «Отжимания» на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч
54		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу
55		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине.
56		Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук
57		Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой
58		Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска
59		Тренировка в задержке дыхания и удержания ровной мушки. Выполнение выстрелов по мишени «белый лист»
60-61		Выполнение стрельбы на результат в тире
62		Основы знаний. Туризм как средство физического воспитания школьников
63		Туристический поход с проверкой туристских навыков. Укладка рюкзака, установка палатки
64		Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра
65		Способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи)
66		Ориентирование на местности по карте и компасу. Полоса препятствий («вертушка» по станциям)
67		Итоговый контроль (сдача тестовых упражнений)
68		День эстафет по кругу (школьные соревнования)

Контрольные нормативы комплекса ГТО

V ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100м, с	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000м,(мин,с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000м, (мин,с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	9	11	14	-	-	-
	или на низкой перекладине 90см, раз	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16кг, к-во раз	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700г, м	27	29	35	-	-	-
	весом 500г, м	-	-	-	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	или бег на лыжах на 5км мин,с)	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

Условия реализации программы

Перечень необходимого оборудования, инвентаря.

СПОРТИВНАЯ БАЗА:

- игровой спортивный зал;
- раздевалки;
- открытая спортивная площадка;
- врачебный кабинет.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- мячи малые и большие;
- мячи набивные;
- мячи теннисные для метания;
- скакалки;
- маты гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- эстафетные палочки;
- палки гимнастические;
- перекладина навесная;
- стенка гимнастическая;
- лыжный инвентарь;
- рулетка измерительная;
- палатка туристическая;
- компасы;
- винтовки пневматические;
- гантели.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.